

SŁOWEM WSTĘPU

Należy pamiętać, że trening EMS jest bardzo bezpieczną formą treningu. Jest z powodzeniem stosowany zarówno u osób niewysportowanych, średnio zaawansowanych jak i profesjonalnych sportowców. Trening EMS z zasady nie niesie ze sobą ryzyka kontuzji ponieważ poprzez impulsy o niskiej częstotliwości oddziałuje na mięśnie bez obciążania stawów. Jest jednak treningiem bardzo wymagającym dla ludzkiego ciała ponieważ oddziałuje na układ nerwowy oraz włókna wolnokurczliwe i szybko kurczliwe mięśni szkieletowych jednocześnie.

Mimo, że jest to bardzo dobrze przebadany i bezpieczny rodzaj treningu, jak w każdym sporcie, tak i w tym przypadku istnieje lista przeciwwskazań, przy których taka forma treningu nie jest zalecana.

W razie jakichkolwiek wątpliwości związanych ze wskazaniami lub przeciwwskazaniami do elektrostymulacji, należy skonsultować się wcześniej ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.

Listę przeciwwskazań bezwzględnych oraz wymagających konsultacji lekarza znajdziesz poniżej. Zapoznaj się z nią przed podjęciem decyzji o rozpoczęciu treningu.



CHALLENGE YOUR LIMITS
TRENINGI EMS



mihabodytec
made in germany

PRZECIWWSKAZANIA DO TRENINGU EMS:

- Epilepsja
- Rozrusznik serca
- Metalowe implanty medyczne
- Cięża
- Ciężkie zaburzenia krążenia krwi
- Przepuklina pachwinowa lub brzuszna
- Gruźlica
- Choroby nowotworowe
- Miażdżyca
- Zaburzenia krążenia tętniczego krwi
- Ciężkie choroby neurologiczne
- Cukrzyca (typ 1 i typ 2)
- Stany gorączkowe
- Ostre stany chorobowe, infekcje bakteryjne i wirusowe
- Ostre stany zapalne
- Krwawienia i krwotoki
- Tendencje do ciężkich krwawień - Hemofilia
- Różnego rodzaju rany, stany zapalne, oparzenia, podrażnienia, egzemy w obszarze elektrod
- Nielezione wysokie ciśnienie
- Arytmia
- Stenty, Bypassy, które są w ciele krócej niż 6 miesięcy



CHALLENGE YOUR LIMITS
TRENINGI EMS



mihabodytec
made in germany

SKONSULTUJ UDZIAŁ W TRENINGU EMS Z LEKARZEM JEŻELI MASZ:

- Insulinooporność
- Przebyte niedawno zabiegi chirurgiczne
- Stenty, Bypassy dłużej niż 6 miesięcy
- Ostre bóle kręgosłupa bez stwierdzonej przyczyny
- Ostre nerwobóle, przesunięcia dysku
- Implanty, protezy, która są w ciele dłużej niż 6 miesięcy
- Choroby narządów wewnętrznych (np. nerek)
- Choroby sercowo-naczyniowe (choroby układu krążenia)
- Otwarte skaleczenia, rany, oparzenia, podrażnienia
- Zatrzymanie wody w organizmie, obrzęki
- Problemy z motoryką ruchu
- Żylaki
- Uzależnienia (alkohol, narkotyki, leki)
- Regularne zażywanie leków
- SM

TRENING EMS PO CIAŻY:

- W przypadku cesarskiego cięcia nie wcześniej niż 3 miesiące po zabiegu + zgoda od lekarza
- W przypadku naturalnego porodu po co najmniej 6 tygodniach (Zalecamy ściągnięcie mleka przed treningiem w celu zwiększenia komfortu ćwiczeń)



CHALLENGE YOUR LIMITS
TRENINGI EMS



mihabodytec
made in germany